

保健だより



令和8年1月14日
直江津中等 保健室



授業が始まって1週間。まだ心も体も調子が出ないという人はいませんか？早めに生活リズムを戻していきましょう。6年生のみなさんは共通テストが目の前ですね。睡眠と栄養をとり、準備をしっかりして自分の力が最大限に発揮できるよう、保健室からも応援しています！



ノロウイルスによる胃腸炎に注意

上越管内では、12月末の時点で感染性胃腸炎の患者数の報告は上昇傾向でした。冬に流行する胃腸炎には注意が必要です。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。

※感染経路は4つ

- 経口感染（加熱不十分の汚染された食品を食べる）
- 接触感染（おう吐物やふん便に直接触れる）
- 飛沫感染（おう吐物が飛散した際にウイルスが含まれた飛沫を吸い込む）
- 空気感染（乾燥したふん便やおう吐物がほこりとともに空気中を漂い、それを吸い込む）



※予防のための4つのポイント

「持ち込まない」

家庭内（特に調理場）にウイルスを持ち込まないことが大切。日頃から体調管理と丁寧な手洗いを！

「つけない」

とにかく、日頃からの手洗いが大切です。トイレの後、調理の前などは特に丁寧にしましょう。

「やっつける」

食品に付着したウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90℃、90 秒以上の加熱が必要です。

「ひろげない」

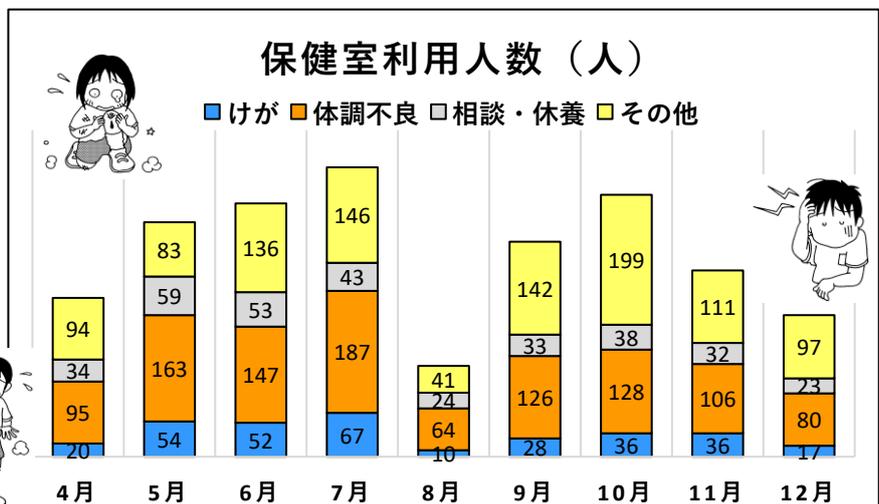
おう吐物の処理は、換気をしっかり行い、塩素消毒液で消毒を徹底しましょう。

保健室利用状況をお知らせします（4月~12月）



けがでは、「痛み」「擦り傷」「打撲」が多く、体調不良では「頭痛」「腹痛」「気持ちが悪い」の理由が多くなっています。

その他には、身長測定、委員会活動、清掃関係、おしゃべりなどが含まれています。



自律神経を乱すストレス ～呼吸法がおすすめ!～

自律神経(体内環境を一定に保つ役割をもつ)を乱す原因となる代表的なものは「ストレス」です。例えば、受験シーズンなどで日々勉強を頑張って夜遅くまで起きている、ステージ上で発表する、友人とケンカした、高温多湿の環境で働くなどのストレスの原因(ストレッサー)で交感神経は優位となり、ドキドキ(血圧上昇、脈拍増加)やハラハラ(激しい呼吸)、ヒヤヒヤ(精神性発汗)などが起こります。これは、正常な防御反応で、私たちが脅威から守ってくれる防衛メカニズムなのですが、この状態が続くことで弊害(ストレス反応、症状)が出てきます。



ストレス反応・症状の主な例

身体

疲労感、頭痛、腹痛、下痢・便秘、目の痛み、皮膚炎、じんましん、ぜん息、円形脱毛、若白髪など



心

不安、抑うつ、怒り、混乱、あせり、孤立感、劣等感、絶望感 など



行動

けんか、いじめ、暴力行為、犯罪、遅刻・早退、学校不適応、不登校など



こんなときにおすすめなのが「10秒呼吸法」。これまでも保健だよりで紹介していますが、おなかに手をあてて行うことで、自然に腹式呼吸ができて副交感神経が優位となり、自律神経のバランスをとることができます。ストレス社会ともいえる現代では、交感神経が優位となっている人がとても多いと言われています。中学生、高校生のうちから、呼吸法などを取り入れて自律神経のバランスをとることを意識してみましょう。ぜひ試してみてください。

やってみよう!10秒呼吸法

- ① 椅子に心地よい姿勢で座り、両手をお腹にそっと当てます。
- ② 鼻から息を吸い、息を吐くときは口から吐くようにします。
*この時、お腹に空気を入れるつもりで、お腹がふくらむようにします。
息を吐くと、お腹がしぼむ様子を感じます。
- ③ 「1, 2, 3」と個々の中で数えながら3秒間、鼻から息を吸います。
- ④ 「4」で、1秒間、吸うのを止めて息を止めます。
- ⑤ 「5, 6, 7, 8, 9, 10」で6秒間、口から息を吐き出します。
*息を吐き出すときは、しっかりと最後まで吐き出すのがポイント!
- ⑥ これを2~3分間ほど続けます。



自分なりの対処法でOK!
運動、睡眠、誰かに話すなどの方法もいいね!

※大事なことは・・・

「誰でもストレスはある!」を理解しよう!
ストレス反応や症状に気付いたら、早めに対処を!

床に寝転んでもできます!